



INEKE WESTBROEK – *Lessen over een gezonde zwangerschap krijgen binnenkort een vaste plek in het Rotterdamse mbo-onderwijs. Het stadsbestuur neemt hiermee het advies over van ‘Klaar voor een kind’, een programma van het Erasmus mc. Met dit programma wil de GGD Rotterdam-Rijnmond de babysterfte in de stad, hoger dan het landelijk gemiddelde, omlaag brengen en baby’s een betere start geven. Sommige regionale opleidingscentra (roc’s) zijn hun tijd ver vooruit: zij werken al een aantal jaren met lessen over gezond zwanger zijn.*

‘ALS MOEDER MOET JE BETON ONDER JE VOETEN HEBBEN’

Lessen over gezonde zwangerschap op het mbo

Mijn moeder mag toch niet werken, als ik een kind zou hebben, kan dat wel bij haar terecht.’ ‘Maar je kan je kind toch niet elke keer bij je familie dumpen?’ ‘Dat doet mijn nichtje van 18. Die zit in een tiermoederproject en als ze gaat stappen dumpst ze haar kind bij ons.’

Een geanimeerde discussie in de eerste klas van de

opleiding Verzorgende van roc Zadkine Zuid-Hollandse Eilanden in Spijkenisse. Een dertigtal studenten uit diverse culturen, variërend in leeftijd van 16 tot 29 jaar, bespreekt de voorwaarden voor verantwoord moederschap en gezonde zwangerschap. De meesten willen ooit een kind. Zes van hen zijn al moeder.

‘Niet te jong aan een kind beginnen’, stelt een van de studenten: ‘Een kind kan geen kind opvoeden.’ Een ►

▲ Sommige roc’s werken al een aantal jaar met lessen over gezond zwanger zijn.

► ander gaat daar fel tegenin: 'En mijn zus dan? Die kreeg een kind op haar 15e en doet nu hbo! Het ligt aan de persoon. Sommigen zijn met 16 al volwassen en sommigen op hun 23e nog niet.'

'In ieder geval moet je nadenken voordat je eraan begint. Want het staat stoer, een baby in de wagen, die je overdag aan je vrienden kan showen. Maar die zien niet dat je kind je 's nachts wakker maakt en dat je luiers moet verschonen.'

Op de opleiding Verzorgende bij Zadkine staat gezonde zwangerschap al drie jaar op het rooster van het vak Burgerschap. Sinds dit schooljaar gebruiken zij de lessen die deel uitmaken van *Lang leve de liefde*. Een lespakket voor het voortgezet onderwijs en het mbo, over liefde, relaties en seksualiteit, ontwikkeld door de GGD Rotterdam-Rijnmond in samenwerking met de Universiteit Maastricht en Soa Aids Nederland. De lessen staan dichtbij de leefwereld van leerlingen, met spelvormen en veel ruimte voor discussie. Vaste onderdelen vormen vragen waarop kan worden gereageerd, zoals 'Je kunt de verloskundige al raadplegen vóór je zwanger bent.' Wie de meeste vragen goed heeft, wint een prijsje. Daarnaast worden voorlichtingsfilmpjes vertoond en gaan studenten aan de slag met lijstjes do's en don'ts op het gebied van zwangerschap en babyverzorging.

ONGEZONDE LEEFSTIJL

'De lessen zijn op deze school hard nodig', weet Gezina Trouw, docent verpleegkunde en Burgerschap, die de lessen geeft. De lessen staan ieder jaar voor alle studenten op het rooster. Trouw: 'Ook jongens moeten zich bewust zijn van hun rol en de gevolgen van verkeerde leefpatronen voor het vaderschap.'

Van de 52 studenten zijn 6 ongepland zwanger geworden. Een kwart van de studentenpopulatie heeft kinderen, inclusief oudere studenten. De helft van de zwangerschappen was niet gepland, maar vaak wel gewenst, aldus Trouw. Zij constateert dat vooral studenten die niveau 1 en 2 volgen risico lopen op ongeplande, problematische zwangerschappen en kinderen met afwijkingen en leerachterstanden. 'Leerachterstanden,' zegt zij, 'zijn inherent aan niveau 1 en vaak ook niveau 2.'

Een aantal van deze studenten krijgt kinderen terwijl ze hun leven niet op orde hebben en houdt er een ongezonde leefstijl op na met roken en veel uitgaan. Ze denken te weinig na over de consequenties voor hun toekomst en die van hun kinderen. Ze hebben geen inkomen en staan vaak helemaal alleen voor de opvoeding van hun kind.' De meeste studenten met kinderen hebben het heel zwaar, vindt Trouw. Een opleiding is moeilijk te combineren met een baby als je alleen onder schooltijd opvang hebt.

Er zijn ook studenten die een relatie hebben met familieleden, of die van hun familie met een neef of nicht moeten trouwen, met alle risico's die dit voor het nageslacht met zich meebrengt. 'In het lespakket ontbreken handreikingen om dit als docent aan te pakken. Ik zou graag zien dat dit werd aangepast. Nu wijs ik studenten bij wie dit speelt dan maar op die risico's en adviseer hen een eventuele kinderwens met de huisarts of de verloskundige te bespreken.'

'Ook jongens moeten zich bewust zijn van hun rol en de gevolgen van verkeerde leefpatronen'

'IK WIST NIET DAT ÉÉN GLAS ALCOHOL AL SCHADELIJK IS'

'Informatief', vinden Priskilla Kemp (29), Denise Dorn (24), Eva Galina (19) en Bethan Bouw (27) de lessen Gezonde Zwangerschap. Elke les leren deze eerstejaars studenten van de opleiding Verzorgende weer iets nieuws. 'Ik wist niet dat één glas alcohol al schadelijk kan zijn', noemt Eva als voorbeeld. Eva heeft nog geen plannen om moeder te worden: 'Ik wil eerst leuke dingen doen. Genieten, uit eten met vriendinnen, op vakantie. En mijn diploma verpleegkunde halen', zegt zij stellig. 'Ik wil mijn moeder niet belasten met opvang. Aan schoolgenoten met kinderen zie ik hoe die zich in tweeën moeten splitsen als hun kind ziek is. Die bellen dan steeds vanuit school naar hun moeder hoe het ermee gaat.'

Priskilla vindt het belangrijk om wat zij leert door te geven aan haar eigen zoon en dochter. 'Zelf leefde ik gezond voor en tijdens mijn zwangerschap', zegt deze studente, die de opvoedingstaken met haar vriend deelt. Denise, getrouwd en moeder van een zoon, kwam er pas na 22 weken achter dat zij zwanger was: 'Maar ik leefde toch al gezond. Ik drink nooit en ik was toen allang gestopt met roken. Ik vond het wel moeilijk om te stoppen met uitgaan.'

Priskilla stopte met haar opleiding toen zij moeder werd: 'Nu mijn kinderen groter zijn, kan ik het weer oppakken.'

'Weet waar je aan begint als je kinderen wilt', waarschuwt Eva: 'Je moet beton onder je voeten hebben. Een vaste baan en een huis op je eigen naam. Nooit afhankelijk zijn van je partner, want sommige mannen zijn beesten.'

Bethan begint helemaal niet aan kinderen: 'Ik ben gek op kinderen, maar wil ze zelf niet. Ik ga emigreren naar Australië en daar carrière maken. Ik hou van reizen. Een paar jaar geleden ben ik backpackend door Australië en Ierland getrokken. Maar die zwangerschapsvoorlichting is in de opleiding heel nuttig. Tenslotte moet je als verpleegkundige zwangere vrouwen ook kunnen adviseren.'

'Een kind heb je ook 's avonds en 's nachts, als er niemand anders is'

'BRENG JE KIND MAAR NAAR OMA'

De lessen maken studenten bewust van de risico's, constateert Trouw: 'Het is een mooi pakket, dat leerlingen confronteert met hun leefwijze, en veel stof tot nadenken geeft. Maar de lesstof moet wel altijd even landen. In het begin is de sfeer altijd wat lacherig, maar alle leerlingen voelen zich betrokken bij de thema's, die dichtbij hun eigen leven staan. Ze kunnen hun ei kwijt, zitten in hetzelfde schuitje. Ze hebben het erover, ook na de lessen. Ze kennen altijd wel iemand die zwanger of moeder is, zwangerschap overweegt, of nadent over een toekomst met of zonder kinderen. Ze vertellen over zichzelf, of over vriendinnen of vrienden. Soms gaat het over henzelf.'

Na de les komen de vragen los, merkt de roc-docent: 'Die stellen ze mij dan één op één. Bijvoorbeeld vragen over erfelijkheid of gedeelde verantwoordelijkheden. Dan zijn ze erover gaan nadenken, hebben erover gepraat met hun vrienden, of met hun ouders aan de keukentafel. Dan weet ik dat de les is aangekomen, dat ze erover hebben geleerd. Dat vertellen ze mij dan ook: 'Hé, ik wist niet dat vitamine B11 hetzelfde is als foliumzuur en dat het ook in voedingsmiddelen zit.'

Ook deze les stemt tot nadenken, voorspelt Trouw:

► Studenten aan de slag met lijstjes *do's* en *don'ts* op het gebied van zwangerschap en babyverzorging.



FOTO:GOEDELE MONNENS

'Een aantal studenten zal zich afvragen of het verstandig is om kinderen te krijgen van een familielid. Het is moeilijk om zoets in de les te bespreken. Je merkt dat sommige onderwerpen gevoelig liggen, omdat ze erg dichtbij komen. Bijvoorbeeld de leeftijd waarop je moeder wordt. Ik zag het aan de verontwaardigde reactie van dat meisje over haar nichtje, die op haar 15e moeder werd.'

Vaak gaat zij een volgende les door op punten die aan de orde kwamen. Dit keer merkte zij dat sommige meiden wat al te lichtvaardig over opvang dachten: 'Brenge je kind maar naar oma. Maar wie zegt dat oma

dat altijd wil, daar tijd voor heeft of ertoe in staat is? Bovendien is het niet voldoende als je kind overdag wordt opgevangen. Een kind heb je ook 's avonds en 's nachts, als er niemand anders is. Het is heel zwaar als je baby de hele nacht heeft gehuild en jij moet om 7 uur 's morgens op je stageadres zijn.'

KORT DOOR DE BOCHT

De docent merkt dat studenten zich zorgen maken over de leefwijze van hun familie: 'Vooral in de klassen op niveau 1 en 2 kom ik dat tegen. Leerlingen die de leefwijze van hun ouders overnemen en daardoor in een vicieuze cirkel geraken. Tiernmoeders van wie de moeder ook tiernmoeder was. Jongeren met leerstoornissen, die zich afvragen of dat komt omdat hun moeder voor en tijdens haar zwangerschap ongezond leefde, of doordat hun vader te veel dronk. Zij zijn geneigd om hun ouders tot zondebok te maken. Ik ga dan met hen apart zitten en leg uit dat dit wel erg kort door de bocht is. Soms verwijs ik hen naar verpleegkundigen of sociaal werkers, met wie ze verder over hun problemen kunnen praten.' Ook hoort Trouw studenten roepen dat ze geen anticonceptie nodig hebben als ze lekker doorgaan met drinken en blowen: 'Lastig om hen ervan te overtuigen dat het zo niet werkt.'

Na een les komen sommigen bij de docent met onderwerpen die ze voorheen niet durfden aan te roeren. 'Dat is dan in de les benoemd,' vertelt zij, 'en dan is het voor hen een verademing om er eindelijk over te kunnen praten.'

Ineke Westbroek is tekstschrijver en journalist.

ROTTERDAM CONTINUEERT AANPAK KLAAR VOOR EEN KIND

Ook na afronding van het programma 'Klaar voor een kind' blijft Rotterdam zich inzetten voor betere kansen voor baby's. Hoewel de actuele babysterftcijfers nog niet bekend zijn (de GGD verwacht de onderzoeksgegevens van het Erasmus mc in 2015), zet de gemeente Rotterdam de samenwerking met het ziekenhuis op het gebied van monitoring van zwangerschap en geboorte voort. Zo is er een checklist ontwikkeld die risico's tijdens de zwangerschap in kaart brengt en het gemakkelijker maakt om maatregelen te nemen. In samenwerking met verloskundigen, gynaecologen en kraamverzorgenden is in 2009 het Geboortecentrum Sophia opgericht, om veilig te kunnen bevallen. Het geboortecentrum richt zich voornamelijk op ketenzorg en zorg aan risicogroepen, en geeft speciale aandacht aan migranten en mensen uit achterstandswijken.

'Een opleiding is moeilijk te combineren met een baby als je alleen onder schooltijd opvang hebt'